СУШИ –
МАГИЯ ВКУСА
изысканно
и загадочно
ЭКСМО

Суши
«Сяки»

- рис – 200 г
- семга – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- водоросли Комбу – 10 г
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

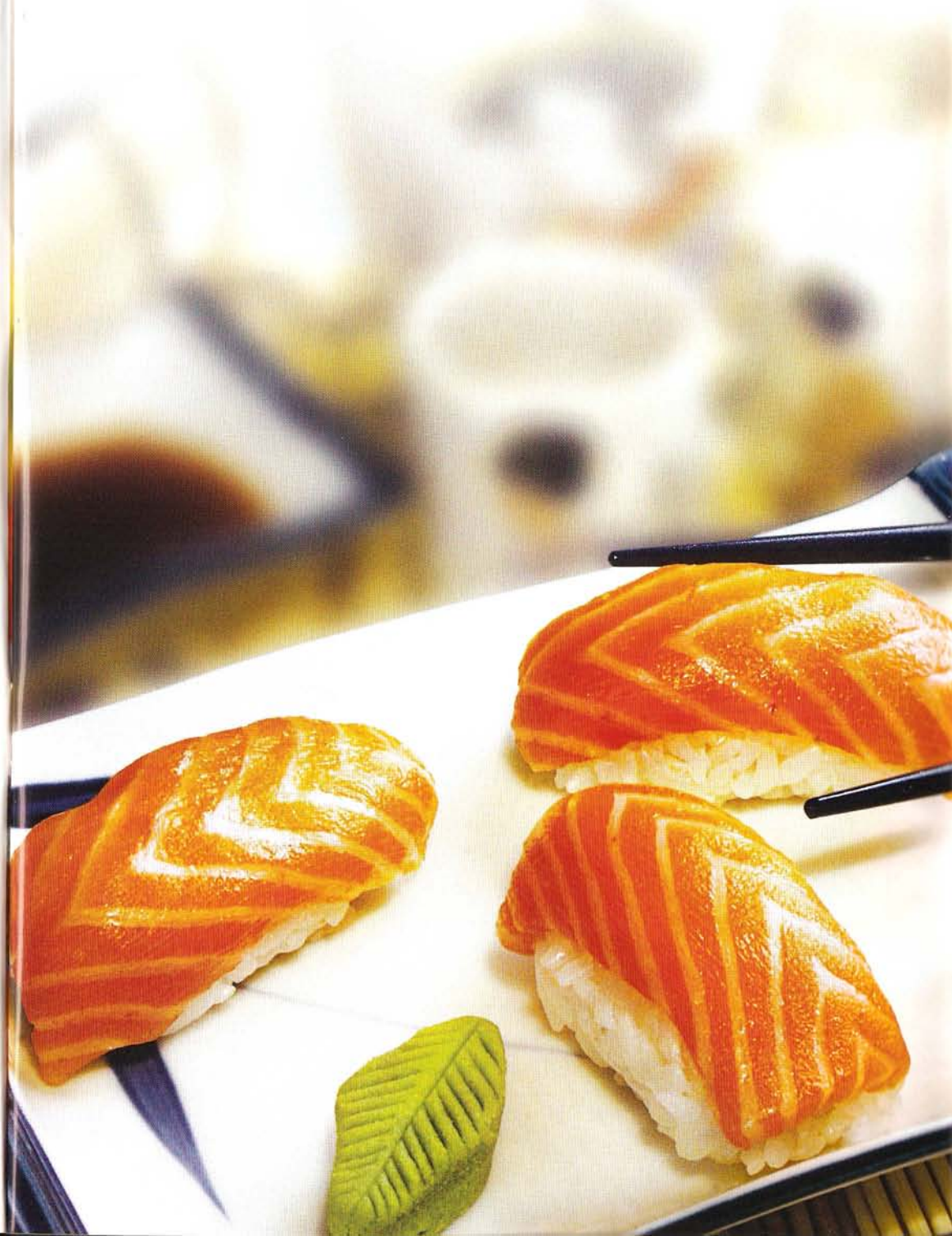
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Семгу нарезать тонкими ломтиками.

Кусочек семги аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.

На протяжении многих лет рис в Японии оставался мерилом богатства.



Суши *«Чука»*

- рис — 200 г
- водоросли Чука — 100 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- нори — 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Рис завернуть в полоски нори, один конец которых нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху выложить водоросли Чука.

При создании суши используют круглый рис, так как он лучше слепляется, нежели длиннозерный.

Суши *«Эби»*

- риса — 200 г
- тигровые креветки — 10 шт.
- репчатый лук — 50 г
- морковь — 150 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- нори — 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

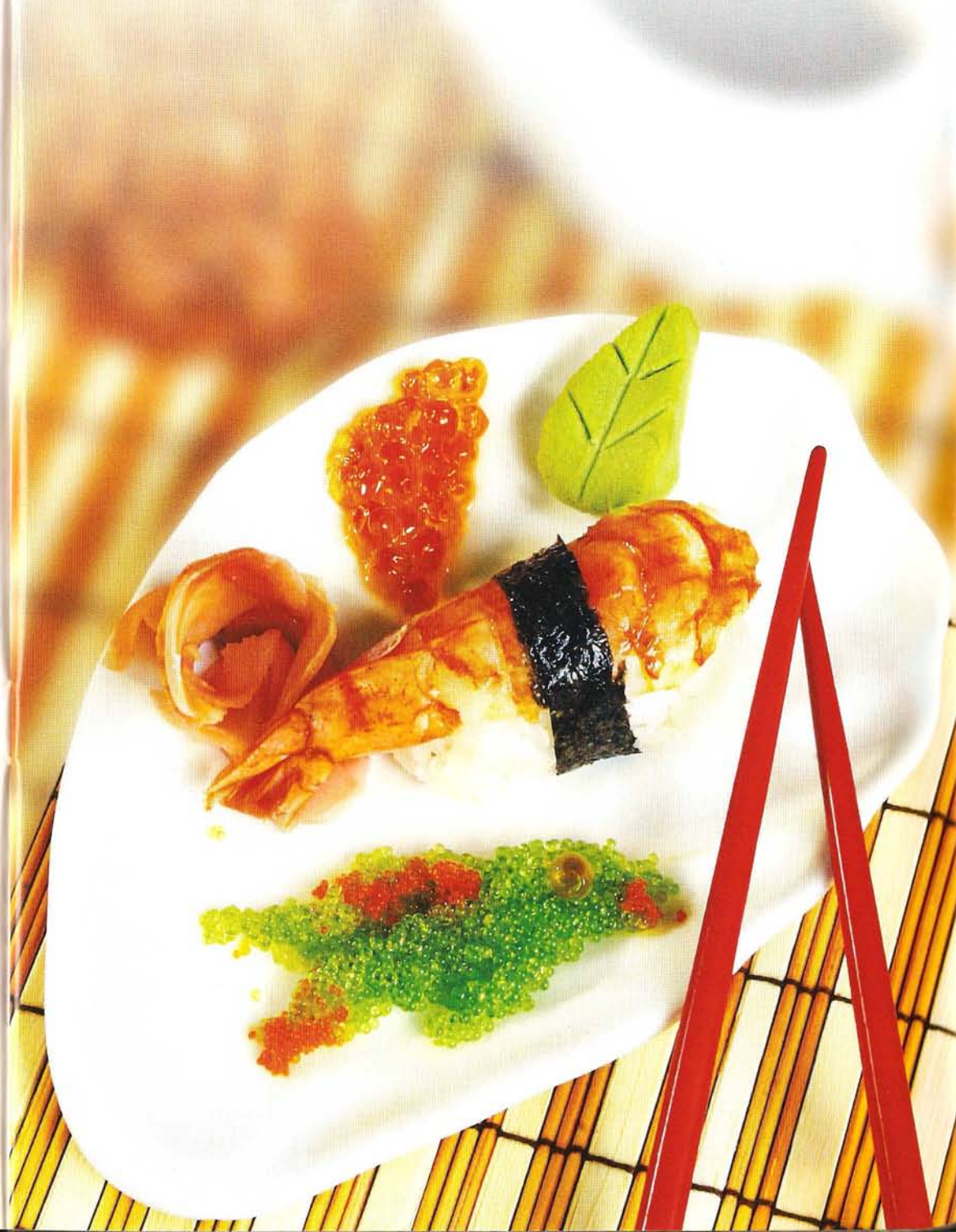
Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Креветки разморозить, насадить на шпажки и опустить в кипящую воду с целой луковицей и морковью на 3 минуты. Снять со шпажек и очистить от чешуек.

Из охлажденного риса вылепить брусочки.

Креветки разрезать вдоль и выложить на брусок риса, слегка прижав к нему.

Тонкой полоской нори обвязать рис с креветкой.



Суши *«Магуро»*

- рис — 200 г
- тунец — 100 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

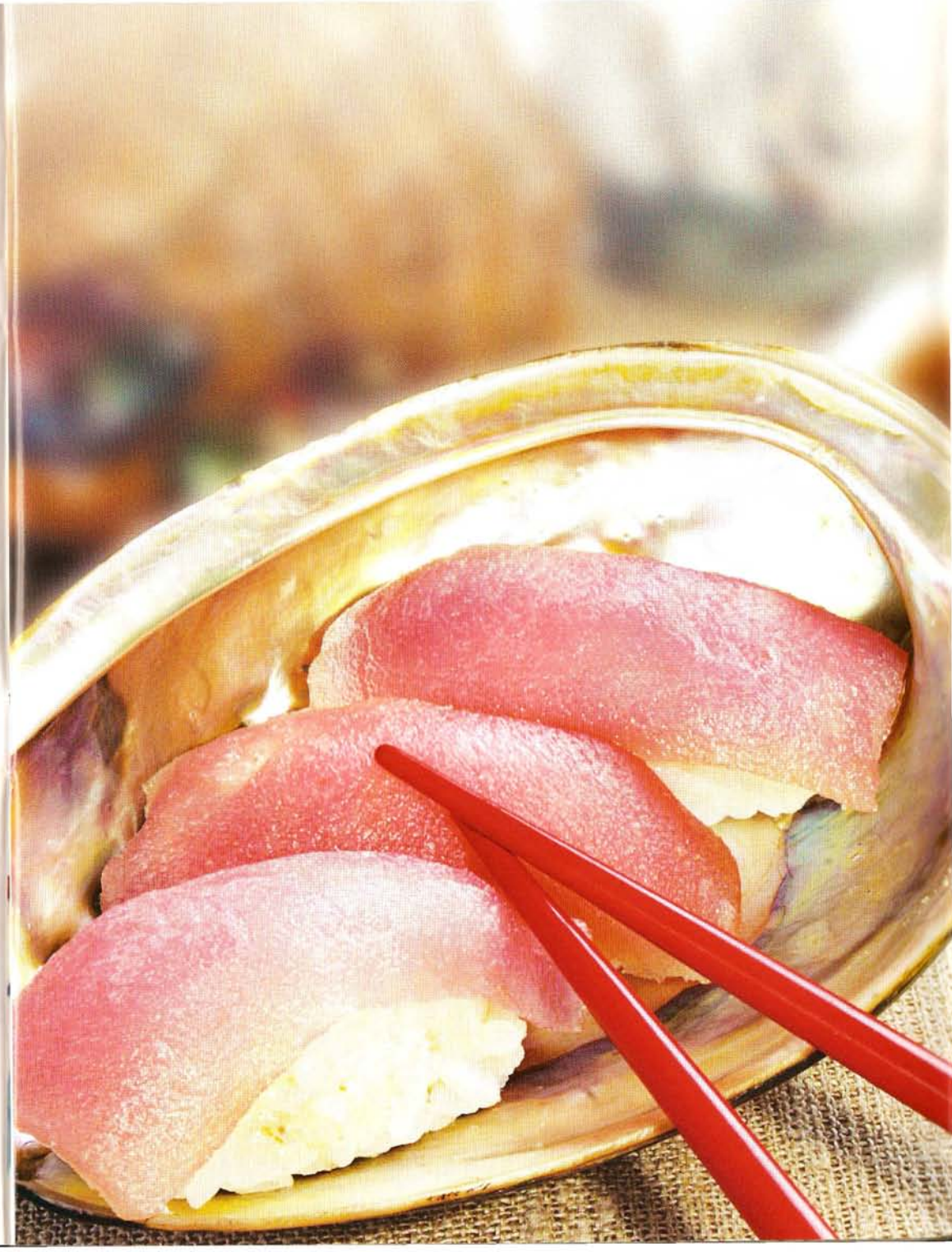
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить брусочки.

Тунец нарезать тонкими ломтиками.

Ломтик тунца аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.

Именно с помощью циновки или коврика заворачивают ролл и придают ему форму.



Суши
«Унаги»

- рис — 200 г
- копченый угорь — 100 г
- рисового уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- нори — 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить приготовленным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Копченый угорь нарезать тонкими ломтиками, выложить на брусок риса и слегка прижать.

Рис с копченым угрем обвязать тонкой полоской нори.

Суши и роллы могут быть различной формы. Самые простые — ломтик рыбы на рисовом брусочке.

Суши *«Икура»*

- рис — 200 г
- лососевая икра — 100 г
- рисовый уксус — 50 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- нори — 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

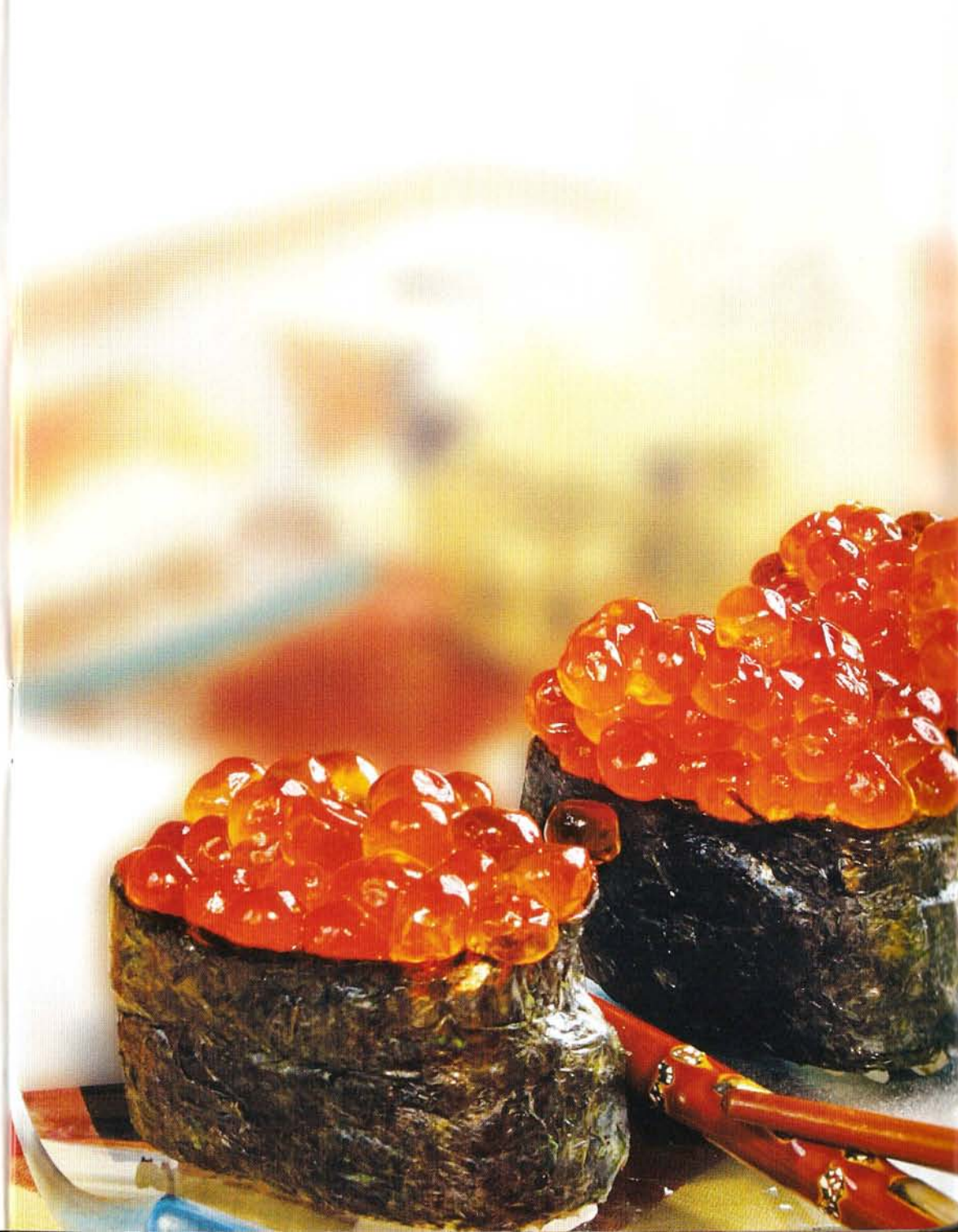
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15—20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Рис завернуть в полоски нори, один конец которых нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху аккуратно выложить икру лосося.

Специально для сластен были придуманы «амай-суши», или сладкие суши. В них присутствуют цукаты, изюм, чернослив, курага.



Суши
«Хамати»

- рис – 200 г
- лакедра желтохвостая – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

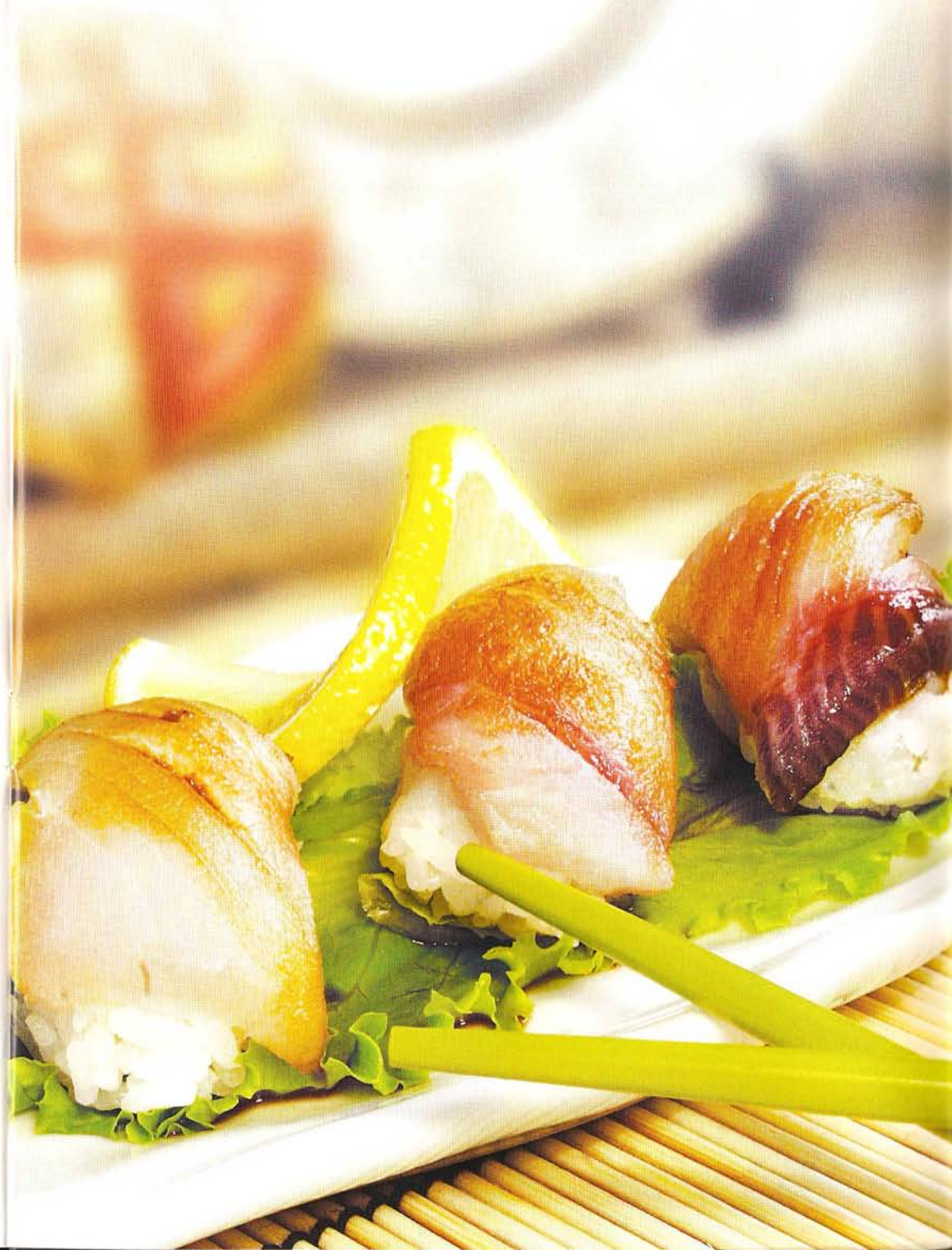
Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Лакедру нарезать тонкими ломтиками и выложить на рис.

Чтобы кусок рыбы плотнее прилегал к рису, суши нужно зажать между большим и указательным пальцами одной руки и надавливать на рис снизу пальцами другой руки. Готовые суши можно слегка полить соусом.

Смысл суши – почувствовать истинный и индивидуальный вкус каждого сорта рыбы или морепродуктов.



Суши
«Томаго»

- рис – 200 г
- яйца – 3 шт.
- соевый соус – 80 мл
- сухой рыбный бульон – 20 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 6 полосок

Рис промыть. Залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.

Яйца взбить с соевым соусом, добавить сухой рыбный бульон и сахар. Омлет слегка обжарить с двух сторон, а затем свернуть его в рулет и жарить, пока не станет плотным.

Омлет нарезать тонкими полосками. Кусочки омлета аккуратно выложить на брусок риса. Рис с омлетом обвязать тонкой полоской нори.

Суши
«Омо-эби»

- рис – 200 г
- сладкие креветки – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 6 полосок

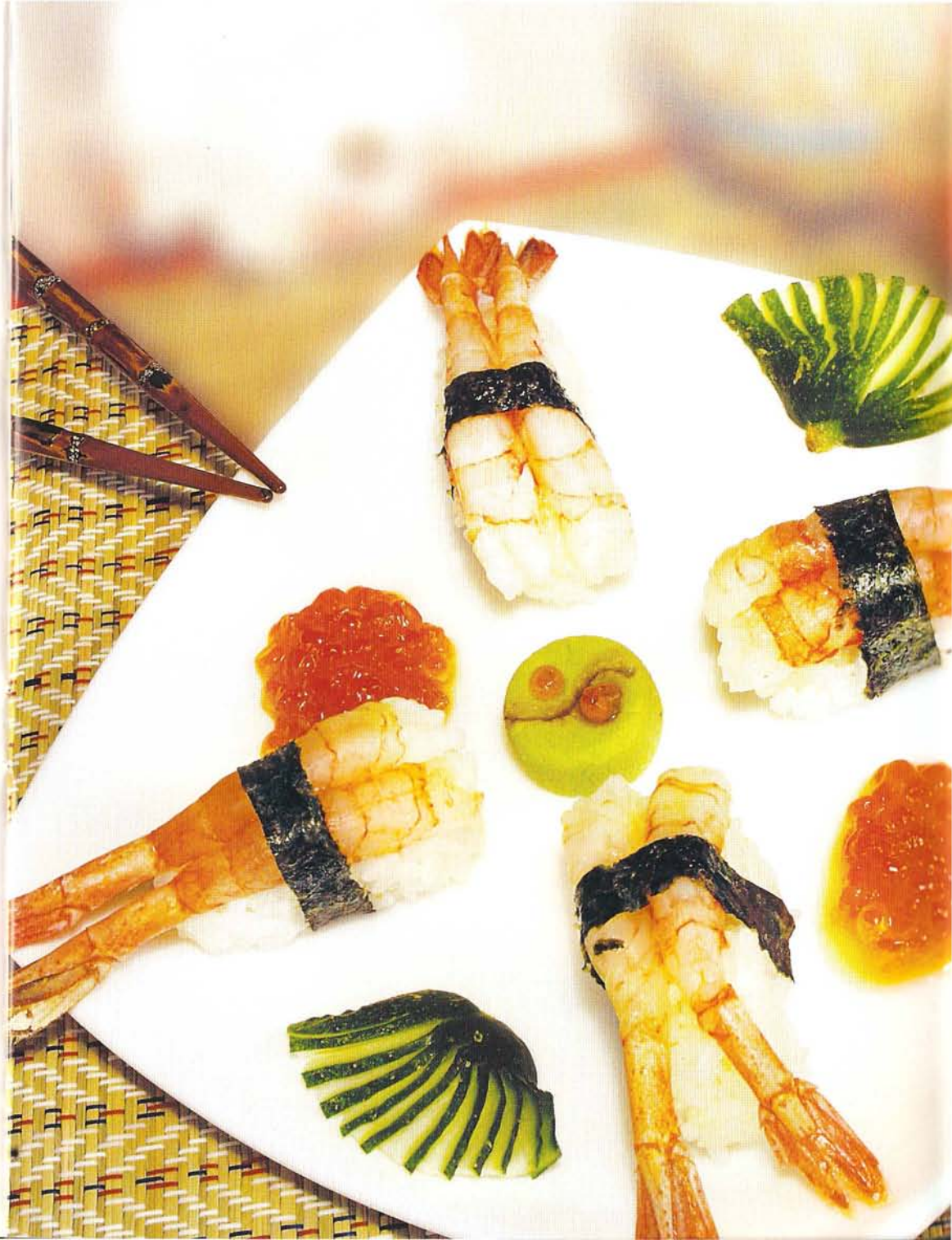
Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Креветки разморозить и выложить по 2 штуки на каждый брусок риса. Рис с креветками обвязать тонкой полоской нори.

Второй вид суши представляет собой рисовый колобок с начинкой, завернутый в листья нори.



Суши *«Омо-эби»*

- рис – 200 г
- сладкие креветки – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 6 полосок

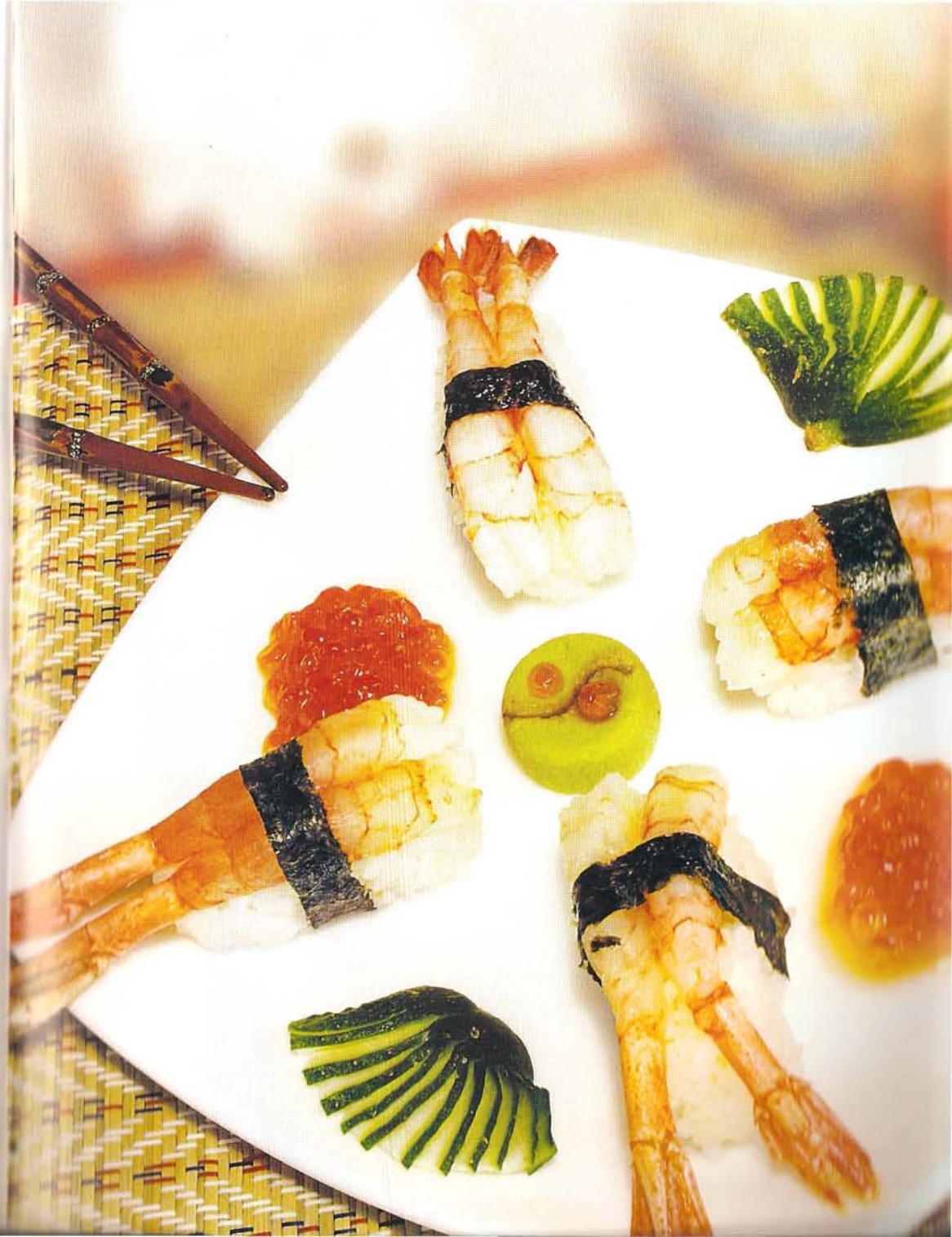
Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Креветки разморозить и выложить по 2 штуки на каждый брусок риса. Рис с креветками обвязать тонкой полоской нори.

Второй вид суши представляет собой рисовый колобок с начинкой, завернутый в листья нори.



Суши *«Макуа»*

- рис – 200 г
- маринованная редька – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки.

Маринованную редьку разморозить и нарезать соломкой. Нарезанную редьку аккуратно выложить на брусок риса. Обвязать тонкой полоской нори рис с редькой.

Суши – это пища, которая дарит здоровье и долголетие. Недаром японцы размышляют о жизни, когда едят суши.

Суши
«Зеленая тобика»

- рис – 200 г
- зеленая икра летучей рыбы – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 6 полосок

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Дать потомиться 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки.

Рис завернуть в полоску нори, один конец которой нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась.

В полученные корзиночки сверху выложить зеленую икру летучей рыбы.

Ролл *«Калифорния»*

- рис – 200 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 1 лист размером 10х7 см
- свежий огурец – 1 шт.
- авокадо – 1 шт.
- тигровые креветки – 20 г
- копченый угорь – 20 г
- икра летучей рыбы – 30 г

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть рисом вниз.

Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, угорь и креветки – небольшими кусочками и выложить на лист нори.

Свернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Одни палочки предназначены только для того, чтобы накладывать еду на тарелку, другие – для поглощения пищи.

Ролл *«Калифорния-2»*

- нори — 1 лист размером 10х7 см
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- огурец и авокадо — по 1 шт.
- семга и копченый угорь — по 30 г
- икра летучей рыбы — 30 г
- семена кунжута

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара.
Все хорошо перемешать и обжарить.

На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее. Сверху все посыпать семенами кунжута и перевернуть.

Огурец, авокадо, омлет, семгу и копченый угорь нарезать полосками и выложить на лист нори.

Свернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл *«Курасику»*

- рис – 200 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- нори – 1 лист размером 10х7 см
- тунец – 30 г
- огурец – 1 шт.
- авокадо – 1 шт.
- семена кунжута

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Сверху посыпать семенами кунжута и перевернуть рис вниз.

Тунец, огурец, авокадо нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.

Свернуть ролл рулетом, придав ему квадратную форму. Перед подачей на стол разрезать рулет на 6 равных частей.

Палочки принято подавать в специальном бумажном чехле. Он носит название «хаши».

Ролл *«Радуга»*

- нори – 1 лист размером 10х7 см
- рис – 200 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- огурец и авокадо – по 1 шт.
- семга и тунец – по 30 г
- икра летучей рыбы – 30 г

Рис промыть. Залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус, сахар, сок лимона и водоросли смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут. Горячий рис заправить соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара.
Все обжарить.
На лист нори выложить рис.
На рис выложить икру.

Огурец, авокадо, омлет и семгу нарезать полосками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет квадратной формы. Тунец и семгу нарезать тонкими пластами, выложить поверх ролла, чередуя семгу с тунцом. Готовый ролл разрезать на 6 равных частей.

Главная роль в приготовлении японской пищи отводится вкусу и сохранности исходных свойств используемых продуктов.

Ролл *«Хай-теку»*

- нори — 1 лист размером 10х7 см
- рис — 200 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- огурец — 1 шт.
- копченый угорь — 30 г
- немного семян кунжута

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

Рыбный омлет:
3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г сухого рыбного бульона и 40 г сахара.
Все хорошо перемешать и обжарить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Рис посыпать кунжутом и перевернуть вниз.

Огурец, копченый угорь и омлет нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори.

Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл *«Унаги»*

- нори – 1 лист размером 10х7 см
- рис – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- свежий огурец – 1 шт.
- копченый угорь – 20 г

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Огурец и копченый угорь нарезать тонкими длинными полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Третий вид суши представляет собой помещенный в маленький деревянный ящичек рис, декорированный по поверхности рыбой.

Ролл *«Тэка-маки»*

- нори — 1 лист размером 10х7 см
- рис — 100 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- тунец — 50 г

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить.

На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Тунец нарезать длинными полосками и выложить на рис.

Завернуть ролл в рулет треугольной формы и разрезать на 6 равных частей.

Васаби — хрен. Его предварительно измельчают и доводят до пастообразной консистенции.

Ролл
«Ика-рору»

- нори – 1 лист размером 10х7 см и 1 тонкая полоска
- рис – 100 г
- рисовый уксус – 500 мл
- соус Мирин – 40 мл
- сахар – 2 ст. ложки
- лимон – 1/4
- водоросли Комбу – 10 г
- кальмары – 50 г

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Положить на рис тонкую полоску нори.

Кальмары нарезать тонкими длинными кусочками и выложить на полоску нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Японскихе палочки имеют вполне точное разделение на «мужские» и «женские».

Ролл *«Тейшоку»*

- нори — 1 лист размером 20х14 см
- рис — 150 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- семга — 20 г
- соленый огурец — 1 шт.
- сливочный сыр — 20 г

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Семгу, сливочный сыр и соленые огурцы нарезать тонкими полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл
с грибами

- нори — 1 лист размером 20х14 см
- рис — 150 г
- рисовый уксус — 500 мл
- соус Мирин — 40 мл
- сахар — 2 ст. ложки
- лимон — 1/4
- водоросли Комбу — 10 г
- маринованные грибы — 30 г
- огурец — 1 шт.
- авокадо — 1 шт.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности.

Рисовый уксус, соус Мирин, сахар, сок лимона и водоросли Комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест.

Огурцы, авокадо и маринованные грибы нарезать тонкими полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Сашими
с креветками

- тигровые креветки — 5 шт.
- сладкие креветки — 2 шт.
- свежий огурец — 1 шт.
- маслина — 1 шт.
- репчатый лук — 1 головка
- морковь — 1 шт.

Филе форели нарезать небольшими
Креветки разморозить неактивной
разморозкой. Насадить креветки
на шпажки и опустить в кипящую воду
с целой луковицей и морковью
на 3 минуты. Снять со шпажек.

Тигровые креветки выложить на тарелку
полукругом, а в его середину положить
две сладкие креветки, соединив
их вместе.

Огурец вымыть и натереть на крупной
терке так, чтобы получилась соломка,
и выложить небольшой горкой
у основания веера из креветок.

На горку из огурца выложить одну
маслину.

Коренные японцы убеждены,
что палочки — это прекрасный
инструмент не только для еды,
но также для тренировки мелкой
мускулатуры.